

Što i kako jedemo - istraživanja pokazuju porazne prehrambene navike Hrvata

Istraživanja pokazuju poražavajuće rezultate prehrambenih navika Hrvata. Iako smo mediteranska zemlja prehranom naših sugrađana i dalje prevladava svinjetina, masni pečeni krumpir i puno puno kruha. Uz to i konzumacija vode je daleko ispod, za organizam, potrebnih količina

Organizam bez hrane može izdržati relativno dugo, no bez vode tjelesne funkcije brzo postaju ugrožene. Čak 60% našeg organizma čini voda, ovaj postotak varira od organa do organa, pa je tako preko 90% krvi u stvari voda.

Vodu gubimo na različite načine – disanjem, mokrenjem ili znojenjem. Gubitak vode u nekim stanjima poput povraćanja ili proljeva može ugroziti vitalne funkcije. Naime, prekomjernim gubitkom vode iz organizma se gube i elektroliti važni za normalno funkcioniranje svih organa. Među njima su najvažniji natrij, kalij, kalcij, magnezij i klorid. Sve stanice u tijelu trebaju elektrolite kako bi stimulirali električne impulse kroz membrane stanica. Između ostalog, stimulans regulira funkciju živaca, krvni tlak, obnavljanje tkiva i kontrakcije mišića. Te kontrakcije ne podrazumijevaju samo mišiće ekstremiteta, već i samu probavu.

Bez vode nema života

Nedostatak minerala ima za posljedicu grčenje mišića i pad krvnog pritiska što pak rezultira vrtoglavicom, glavoboljom, iscrpljenošću. Ono što u organizam unesemo onoliko je dobro, koliko je dobra sposobnost tijela da to probavi tj. apsorbira. Voda pomaže probavi hrane, kao i apsorpciji vrijednih nutrijenata.

Dolaskom toplijih dana gubitak vode je povećan, pa sa svih strana slušamo o apelu prema građanima da paze na dovoljan unos vode. U ljetnim vremenima, tijelo zbog gubitka vode treba i lakše probavljivu hranu.

Što to točno znači i koje namirnice bismo trebali birati?

Lagana prehrana temelji se na namirnicama koje nisu opterećenje na probavni sustav.

U takvom načinu prehrane bitnu ulogu igraju cjelovite žitarice i njihove prerađevine, fermentirani mliječni proizvodi, variva, juhe, kuhano i pareno nemasno meso i riba. Juhe i kuhana hrana neobično su važne u jelovniku za lakšu probavu. Juha osigurava toliko neophodnu tekućinu i nutrijente i to u obliku u kojem ih organizam najlakše apsorbira te samim time i najlakše koristi u svrhu očuvanja zdravlja. Od pomoći mogu biti i blagi čajevi te kompoti i sokovi od povrća poput mrkve, cikle i celera.

Dodatni trik za olakšavanje probave je i kombiniranje namirnica, pa tako je već poznata preporuka o odvojenoj konzumaciji ugljikohidrata i bjelančevina primjerice, orašasti plodovi, meso, jaja, sir ili ostale namirnice bogate proteinima ne bi se trebale konzumirati u obroku koji sadržava bijeli kruh, žitarice, krumpir, slatko voće, kolače isl. Namirnice bogate šećerom uvelike «koče» lučenje želučanih sokova i značajno usporavaju probavu. Štoviše, ako se konzumiraju u velikim količinama, čak i umanjuju želučanu aktivnost.

Mi smo na izvoru mediteranske prehrane zašto onda ne jedemo prema njenim pravilima, posebno ako se zna da Mediteranci i Japanci žive dulje? Mediteranska prehrana temeljena je na većem unosu ribe, biljnih namirnica, maslinovog ulja, slično je i u Japanu gdje se riba konzumira u gotovo svakom obroku, uz rižu kao prilog i puno povrća.

Nedovoljna količina vode, teško probavljiva hrana i nedostatak probavnih enzima – uteg oko noge naše probave

Voda olakšava probavu jer hranu čini dostupnijom za djelovanje probavnih enzima, ako vode nema dovoljno i ako još k tome konzumiramo teže probavljivu hranu naša će probava biti na koljenima i vapit će za pomoći. Ono što ćemo mi osjećati su nadutost, bol i težinu u želucu i brojne simptome uslijed intolerancije na hranu. Intolerancija na hranu ili nealergijska preosjetljivost na hranu je zakašnjela patološka reakcija na hranu, piće i aditive u hrani i nije isto što i alergija na hranu iako može imati iste simptome. Sve ove tegobe su izazvane i nedostatkom enzima i stoga se mogu olakšati njihovim dodatnim uzimanjem.

Kada je potrebno uzimati enzime?

Suplementacija enzimima preporučuje se svima. Naš enzimski potencijal je određen i opada kako starimo te na taj način i naša probava postaje lošija i javljaju se probavne smetnje. Stoga je uputno uzimati enzime, a naročito:

- kod neredovite i nekvalitetne prehrane
- kod prehrane isključivo termički obrađenom hranom
- u svim situacijama kada nam hrana koja je poslužena može smetati; npr. na putovanjima, domjencima, izletima
- kod probavnih tegoba nerazjašnjene etiologije

